大S常曝姣
揭发女明星

COAY Books

目录
Content

- 第1节：序 美容大王揭开女明星的美丽秘密(1)
- 第2节：序 美容大王揭开女明星的美丽秘密(2)
- 第3节：女明星的秘密之1(1)
- 第4节：女明星的秘密之1(2)
- 第5节：女明星的秘密之1(3)
- 第6节：女明星的秘密之4(1)
- 第7节：女明星的秘密之4(2)
- 第8节：女明星的秘密之10(1)
- 第9节：女明星的秘密之10(2)
- 第10节：女明星的秘密之15(1)
- 第11节：女明星的秘密之15(2)
- 第12节：女明星的秘密之16(1)
- 第13节：女明星的秘密之16(2)

第1节：序 美容大王揭开女明星的美丽秘密(1)

序

美容大王揭开女明星的美丽秘密——

一场不动刀、不流血的美容革命正在发生

镜头的锐利度，可是比人类的眼睛强好几倍。所以！女明星的天生条件一定要比平常人更好，对美丽的标准也必须比平常人更严格。如果皮肤不够细致，上镜头就不会亮眼；如果五官不够立体，上镜头

就会变成平面人；如果脸型有一点圆或即使只是比一般女明星胖一点，上镜头就会真的变成一个胖子。镜头就是这么狠、这么锐利的超级放大镜！所以女明星可不是那么好当的，随时都必须让自己保持在最美的状态啊。

但是，为什么女明星们好像都吃不胖、晒不黑、也不会老?

吃不胖，是因为大部分女明星都吃不饱（女星小S生完之后每天只吃六分饱），所以她们不会发胖。至于为什么能够晒不黑也不会老？就大王的观察和分析，可以归纳出两个原因：第一，是天生丽质。大部分女明星一生下来条件就比别人好，这也是她会觉得自己适合当艺人的最大原因，天生漂亮的人大多会慢慢走上艺人这条路。第二个原因，就是她们动了手脚……

动手脚的方法又可以分为很多种，可能她很注重保养，每天都勤劳地保养、敷脸（有兴趣的读者可参考大王的上本书《美容大王》）加运动。要不然，就是直接去动刀整型。除此之外，现在还有一种很偷懒的方法，既不需要勤劳运动，也不用挨刀流血，就是大王这次要和大家分享的——高科技美容法。

第2节：序 美容大王揭开女明星的美丽秘密(2)

没有丑女人，只有懒女人，这句话将成历史！

虽然有少数女明星曾大方地表示她们有做过高科技美容，但大部分的人还是不会公开承认。可是在演艺圈里，女明星流行做高科技美容根本就是公开的秘密，几乎没有女明星是完全不碰高科技美容的，这种新美容法已经成为最主要的潮流。

以前人家都说“没有丑女人，只有懒女人”，但是现在有了高科技美容，即使你是懒女人也可以变美！这是大王认为高科技美容最棒的地方，它比一般保养品更有效，也能精准地针对你某一项缺点做改善。当然啦，缺点之一就是贵。好处就是你不需要花力气做运动、按摩，也不用花大钱买一大堆保养品做试验。对天下所有懒女人、懒男人、太害羞不敢去买保养品的男人、或是有小缺陷却无法光靠保养解决问题的人来说，高科技美容根本就是你们的救星。

在这本书中，大王会将女明星（当然我也是其中之一）对高科技美容的亲身经验谈一一告诉大家。另外，为了慎重起见，大王还邀请了科技美容界的巨星吴英俊医师参与本书的咨询指导，可说是融合了女明星的经验和医生的专业解说。所以想要知道女明星如何变得更美，或想要了解高科技美容的人，这本书绝对有帮助！

第3节：女明星的秘密之1(1)

女明星的秘密之1

最方便的午休美容 脉冲光

女明星热爱指数：****

它没有传说中那么神奇，但真的很方便

如果要说哪一种高科技美容法，可以一次稍微解决各种问题、做起来不会太痛、价格也不会太贵的话，大王会推荐脉冲光。脉冲光的优点很多，包括可以治疗毛孔粗大、痘疤、细纹，紧实肌肤，淡化斑点，使皮肤透亮有光泽。但是它的缺点就是每样功能都兼具，但需要

多次治疗。如果你从来没有做过高科技美容，预算也不多，那么脉冲光会是一个不错的入门选择；或是你想要改善的美容问题并不严重，只是想要稍微让皮肤变得更好看一点，那你也可以试试看它。

脉冲光不只是女明星的最爱，也是准新娘的最爱。脉冲光在做完一个星期之后的效果最好，所以很多新娘都会在拍婚纱照的前一个星期去打脉冲光，或是在结婚三个月前密集地去打。如果每隔三到四周定期做一次，效果就像天天敷脸一样。

媒体之前大力报道，把脉冲光的效果渲染得很神奇，顿时让脉冲光变成了上班族为之疯狂的午休美容方法。可是呢，以大王的经验再加上医师的意见，我必须要说，脉冲光的确有一定的效果，但是真的没有大家想象中的那么神奇。但是，它就像报道上所说的，是一种可以趁午休时间去做的高科技美容。从你躺下来、清洁脸部、涂上冷冻凝胶到完成，整个过程花不到40分钟，只要再做个保湿，就可以化妆回去上班了，真的很方便。

第4节：女明星的秘密之1(2)

不痛，但有点变态……

大王第一次去做脉冲光的时候，觉得它真是一个很变态的东西。做这种光疗美容的时候，都要把眼睛蒙起来以免被强光照射。第一次做时，被蒙上眼睛之后躺在那里还真的满紧张的，因为不知道会不会痛，也不知道到底什么时候脸上会被打一枪。等脉冲光一打下去，还真的吓了我一跳！因为它有点像空气枪“碰！碰！碰！”地一枪枪打在脸上，每发射一发之前会有“哔”的一声，哔完之后就会有“碰”的一声贯穿你的耳膜……老实说，在皮肉上并不是真的很痛，但就心理上来说，实在是一种酷刑。

脉冲光打在脸上，依部位不同感觉也不太一样。如果是打在黑色素不多又没有毛发的地方，感觉就像是用有指甲的指尖在皮肤上敲一下，不痛，但还是有“点一下”的感觉。如果是打在黑色素比较多的地方，感觉就会再更刺一点，像用原子笔笔尖点一下肉。但是，如果打在毛发比较多的地方，就还会配合有烧焦的味道。像被空气射击又会闻到烧焦味……打脉冲光的过程大概就是这样，有点吓人但并不是真的很痛。

在做脉冲光的时候，大王呼吁大家一定要冷静，只要追随那个“哔”的声音就对了。只要一“哔”，就要做好心理准备把肌肉绷紧，下一秒就会有空气枪发射。没有“哔”的时候，就代表医生还不会发射，可以稍微放松一下，不用太紧张。有些比较温柔的医生，还会事先帮你读秒“1、2、3……”再下脉冲光，如果碰上这样的医生就更不需要担心了。

第5节：女明星的秘密之1(3)

做一次脉冲光，就像是敷了一星期的脸

根据大王实际做过的经验，我觉得做一次脉冲光就好像是连续敷了一个星期脸的感觉。它不可能一做完就让你的肌肤变得年轻又紧实，然后痘疤全都消失。可是你如果敷了一个星期的脸，脸会看起来一天比一天更透亮，肤质和细纹也都会有改善，脉冲光大概就是这样的感觉。虽然不能对它期望太高，但也不是没有效果，如果你一做完脉冲光立刻照镜子的话，会发现皮肤比做之前透亮，也好看得多。

脉冲光是光，所以效果会慢慢褪掉，而且刚做完时打掉的一些比较浅层的斑，可能在过了两三天之后反而会反黑。如果发现有这样的情况，你也不需要太过慌张，以为做失败了或是以为自己被毁容了。这就是光疗的效果，它就像气爆的原理一样，一开始时会先把黑色素吸进去，两三天之后黑色素又会被放回到最表层，最后那些有类结痂的部分会自然脱落，黑色素也会慢慢淡掉。

所以，在做完脉冲光之后，你要给它两三天时间的作用期。在这段时间你可能会发现色素反而加深了，那是正常的反应，你可以用遮瑕膏盖掉，照样去上班不会影响生活。给它一点时间，那些反黑的色素就会慢慢自然消失。

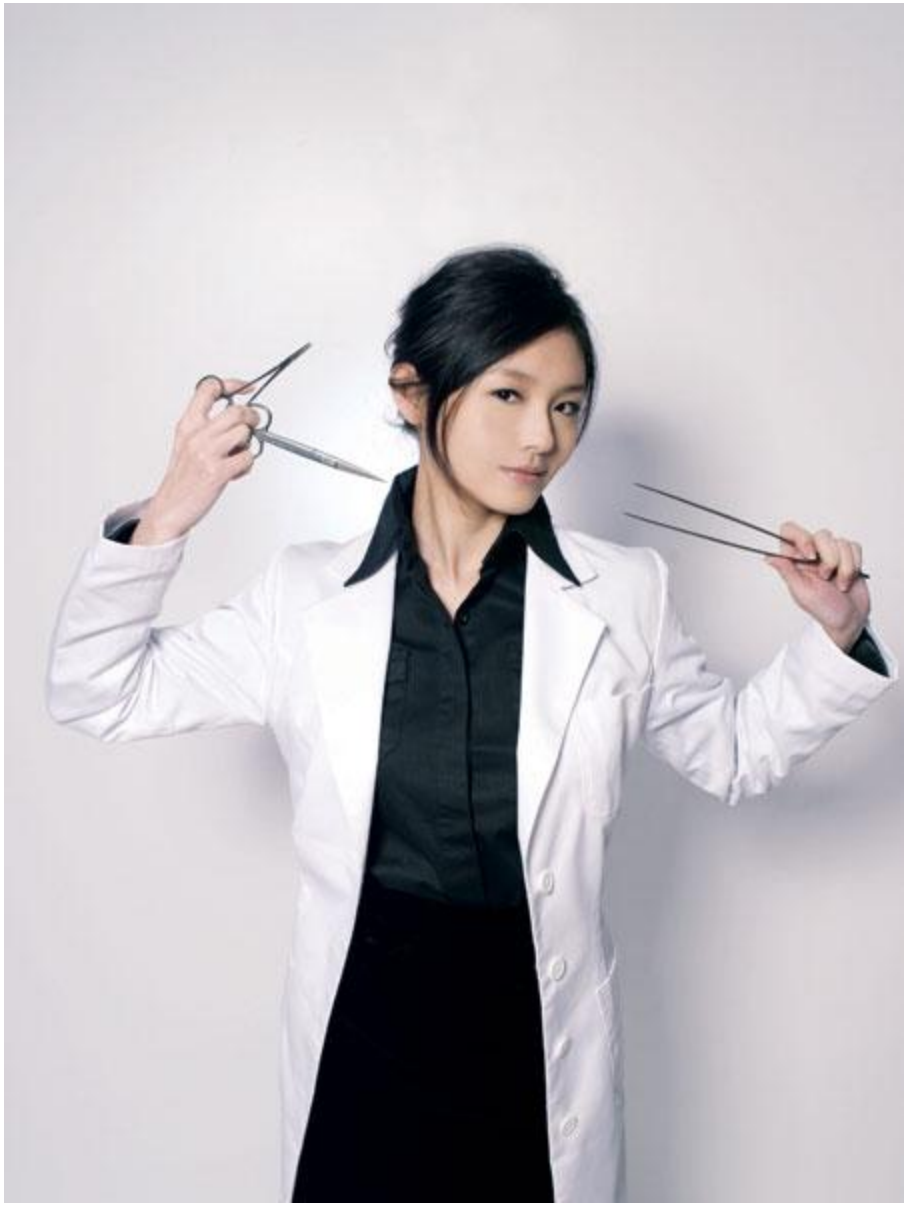
注意！有深层斑的地方，不要打脉冲光

脉冲光对于除去小小的痣或是浅层斑还满有效的，打下去之后大概第二天会结痂。如果有类结痂部分，记得绝对不能去抠它，不用担心它会永远消不掉，两三天之后在洗脸的过程中痂自然就会脱落，而且不会留疤。

吴英俊医生要告诉大家一个非常非常重要的信息，这是大王之前都不晓得的。就是像颧骨斑、肝斑这种深层斑，做脉冲光不但不能消除反而有可能会加深，所以要选择经验丰富的医师，将机器调节到能适用深层斑的长波，就可以减少此情形。

大王要特别提醒大家，有深层斑的区域并不适合做脉冲光，但是并不代表其它的区域也不能做，你可以要求医生打的时候避开那块有斑的地方。有深层斑的那块区域可选择其它的处理方式，像是可以去除深层斑的镭射。

第6节：女明星的秘密之4(1)



女明星的秘密之4

女明星最不愿意公开的秘密 美白针

女明星热爱指数：5颗星

女明星晒不黑的法宝——美白针

我们有一句话叫做“一白遮三丑”，长久以来，这句话已经变成大家根深蒂固的观念了，东方人觉得美女的条件之一，就

是一定要白，而女明星也非得要比一般人更白皙不可。但是，女明星一天到晚在外面奔波、拍戏、赶通告，不然就是在大太阳底下办签名签唱会，根本躲不掉阳光的洗礼。尤其是拍戏的时候，不管哪一部戏都少不了要带到海景，一到了海边，不管防晒做得多周密，上镜头的时候还是必须直接曝晒在阳光底下。即使如此，为什么女明星好像都晒不黑?

女明星晒不黑的秘密就是美白针！可是大王从来都没有听过有哪一位女明星会告诉别人说：“我的美白方法是打美白针。”大部分女明星会公开的美白方法不外乎是多吃维他命C、多防晒。防晒的确很重要！但是如果光靠防晒来变白，大王要凭着良心说，那根本是不可能的。

第7节：女明星的秘密之4(2)

防晒就只能用来防止晒黑，如果你要变白，就得用别的方法。如果你以为别的方法就是效法女明星所说的多喝水、多吃维他命C……我想有亲身经历过的人就会知道效果是非常~~非常~~有限的。原因是我们晒黑的速度远比美白的速度快上N倍，如果想要由白变黑，不用一个小时就可以变得很黑，可是如果是晒黑了想要变白，光靠吃维他命C，可能要吃十年才会白回来一点点吧！

美白针是女明星最不愿意公开的秘密，这跟心态有很大的关系，因为想要让大家觉得她本来就是天生丽质，而不是用人为的方法才变漂亮。这中间的心态其实很复杂，如果你是靠自己努力，例如很勤劳地运动或保养而得来的美丽，一般人会比较能接受，因为这个目标很难达成，大家反而会打从心里对你感到敬佩，觉得你的美丽是经过一番努力才得来的。但是，如果知道原来你的白是靠打美白针得来的，一般人就不太能认同了，认为你是不劳而获（女明星真是用心良苦啊……）。

另外还有一个原因，也让很多女明星不愿意和大家分享这个秘密。那就是公开美白针的好处之后，大家可能就会一窝蜂地去打美白针，然后每个人都变得跟女明星一样白，那女明星就不会是特别好看的了。

打美白针要坐得住，还要憋得住尿

美白针不是一根针管打进去就好，它其实是一种液体的点滴，注射时间需要40分钟到1个小时。打美白针就像打葡萄糖一样，会很想尿尿，但是如果你一打完就去尿的话，好不容易打进去的美白成分会很容易从尿液中流失。所以大王建议在打之前就要先去尿尿，如果打完之后还是很想尿尿也要忍住，留点时间让身体吸收。不然一尿就流失了半瓶出去，那不是很浪费吗?

要特别提醒大家的是，打美白针就像打葡萄糖一样，如果点滴的速度调得太快，会让人头晕想吐。所以，如果你是打点滴比较会晕的人，速度就要调慢一点，宁可时间拉长一点，也不要滴太快。

打美白针对大王来说，最讨厌的缺点就是时间太久。打的时候要坐在那里等点滴慢慢滴，如果是空着肚子去打，就要打得更慢，因为空腹会更容易头晕。差不多坐个半小时之后就会开始坐不住，就会偷偷把点滴调得非常快，然后会很想吐。所以我每次打完美白针都有两个感想：想吐，还有屁股发麻。

第8节：女明星的秘密之10(1)

女明星的秘密之10

用来预防痘痘的动力蓝光

女明星热爱指数：**

痘痘族长期抗战的希望之光

与其说“女明星热爱”不如说“男明星更爱”，以大王在演艺圈打滚多年的经验来看，女明星会长痘痘的还真不多，反而年轻的男明星才是长痘痘的高危险群。一方面年轻男生本来就比较容易长痘痘，另一方面男生比较豪迈，就算化了妆，收工

回家倒头就睡！连脸都懒得洗，更别提保养，所以“只要躺20分钟就能治好痘痘”，对男明星来说，真是一大福音！

一般人对付痘痘的方法有很多种，如果是已经长出来的痘痘，通常会忍不住用手去把它挤掉。记住！这是个烂方法！如果是还没长出来的痘痘，通常也会先擦药来预防。会选择做动力蓝光的人，通常是已经被痘痘问题困扰很久的人。

第9节：女明星的秘密之10(2)

照动力蓝光虽然可以杀掉引起痘痘的痤疮杆菌，但是如果你长的是很深层、很大颗的大烂痘，照动力蓝光是没有多大效果的。一般来说，它是给常常长痘痘，却又不是长大痘痘的人使用的，所以它针对的族群也比较小。

如果你长的痘子是很深层的大痘痘，医生还是会建议你打痘痘针。所谓痘痘针就是类固醇，打在痘痘上那种痛的程度是相当惊人的。光是打类固醇就已经够痛了，更何况还是打在化脓的痘子上，那真的是……惨无人道啊！大王忍不住又要再说一遍："长痘痘的人真的是很可怜呐！"

医生的话

什么是动力蓝光?

动力蓝光所使用的660nm蓝光，可以用来杀掉引起青春痘的痤疮杆菌，是一种杀菌消炎的光源。它专一的杀菌能力可以阻绝因细菌感染造成的局部化脓、红肿发炎等问题，对于预防痘痘有不错的效果。

适用族群

适合有粉刺、脓疱、发红丘疹型青春痘等问题的人，尤其适合不想吃口服药来治痘的人。

效果

可消灭痤疮杆菌、减少发炎。

治疗次数

建议可做6～12次，前6次为两周密集治疗。

治疗过程

1.治疗前要先卸妆洗脸。

2.治疗前要先戴上头套，并将毛巾围在脖子上，露出治疗部位并戴上眼罩。

3.进行光照治疗约20分钟。

4.治疗后要再次清洁脸部。
5.治疗后要加强保湿，并涂抹防晒隔离霜。
副作用
无明显副作用。
注意事项
光照后会有轻微干燥现象，需注意清洁与保湿。
费用：新台币1200元
疼痛等级：0
效果指数：
美白效果：0
除皱效果：0
抗痘效果：4
紧实效果：0
缩小毛孔：3

第10节：女明星的秘密之15(1)

女明星的秘密之15

宁可不做的镭射除刺青

女明星热爱指数：**

要除刺青，不如之前不要刺

大王原本想给镭射除刺青这一项0颗星，因为真的很少有女明星会去除刺青，通常都是要金盆洗手的流氓，或者是刚出狱的人才会去除刺青，女明星对镭射除刺青的热衷度很低。但是，因为最近有报道指

出某位香港女明星也去做了镭射除刺青，我才知道原来至少除了大王之外，还有其他女明星也会去做，所以后来才又改为两颗星。

大王在这里要先提醒大家，如果你将来想当演员或模特儿，最好不要刺青。刺青很容易对这一类的工作造成阻碍，尤其是演戏。如果有一天你要演的是一个天真浪漫的少女，可是你身上却有一个很显眼的刺青，那不是和剧中人物的形象很不符合吗？而且在台湾还没有任何一种化妆品可以彻底盖掉刺青。在国外的话，是有一些特殊化妆的产品可以盖除刺青，但是一次光是盖除一个区域可能就要花上一个小时，卸妆的时候也需要较长时间，不是像一般的妆这么好卸。所以，如果你将来想进演艺圈，大王建议你最好不要刺青。

第11节：女明星的秘密之15(2)

刺青后悔了？那就要有忍受地狱之火的心理准备

说实在的，大王很后悔年少轻狂，一时冲动下去刺了青，虽然当时很时髦，但现在却阻碍了我的演员之路。

大王可以跟大家分享除刺青的经验。它是大王这辈子很少不能忍受的痛之一。大王已经算是很能忍痛的人了，像我身上有很多刺青，

就是因为觉得刺青不是很痛所以才很爱刺。但是除刺青的痛，大概是刺青的十倍吧！

大王在接受镭射除刺青之前，已经有在要除刺青的地方先涂上麻醉膏，也有停留30分钟以上。可是当医生打第一发镭射下去之后，原本是躺着的我立刻就跳起来，然后把医生的手推开说：“我不做了。”

我被第一发镭射打下去的地方变成灰色的一块，感觉就像有人用烟头烫在接近骨头的肉里面，而且是烫在最嫩的肉上。那种烫不是表层的烫喔，是非常非常深层的烫，涂麻醉膏只能在表层做麻醉，根本就没有效，痛到我难以忍受，非常的不舒服。

但是医生说不能半途说不做，因为已经打了一发了，这样会很丑。于是就劝我再忍一次看看。当打了第二发下去之后，我全身的汗都流出来了。我就跟医生说：“医生，我没跟你开玩笑，我现在要回家，我不打了。”

最后，医生只好帮我打麻醉针，而且还打了好几针。打了麻醉针之后，不管镭射打得多深都没感觉了，才完成了我的除刺青镭射。之所以会那么痛，是因为镭射除刺青打的深度要比镭射除斑还要更深层。如果你的刺青上还有不同的颜色，有些颜色例如红色是很难除掉的，就需要打得更深。

第12节：女明星的秘密之16(1)

女明星的秘密之16

让你躺着瘦的微波拉皮

女明星热爱指数：**

大王之前所介绍的电波拉皮，可以有效恢复紧致的肌肤，但是做起来很痛。医生为了从看你会不会痛，来衡量电波打下去的强度，所以只会在皮肤表层涂上麻醉药膏。同样利用电磁波拉皮，现在推出了更新一代的改良型的微波拉皮。根据医生的说法，这种新型的机器和之前的原理不一样，主要是利用人体里的水分子旋转摩擦产生热量。这种作用在水分子上的加热比较不会痛，而是会热，但热也主要是作用在真皮层及皮下组织，仪器会在表皮层做冷却的动作，所以做的时候会觉得里面热，表皮却是冷的。

这种新的微波拉皮据说完全不痛，有两种层级可以选。如果你只是要做皮肤紧实，温度大约是39度以上，如果你是要达到燃脂效果的

话，温度则会在42～44度左右。大王想特别介绍的就是它可以燃脂的功能，可以用它来瘦各种你想瘦的地方，包括脸、手臂、大腿、臀部、小腹等等。

我们身体里的脂肪细胞数量是在小时候就决定的，长大之后脂肪细胞只会变大或变小，并不能减少它的数量。微波拉皮可以把脂肪细胞的体积缩小，而达到局部瘦身的效果。但是效果和需要的次数还是因人而异，也和年龄、代谢能力和之后有没有搭配运动有关，有人做了一次就有效，但有的人可能要做一次以上才会有效。

第13节：女明星的秘密之16(2)

要特别说明的是，不管是做旧式的电波拉皮或是新的微波拉皮，都不是做完就能立刻见效的。做完的第一天皮肤会看起来特别饱满，第二天之后就会慢慢消下去。其实真正的作用要从消下去之后开始，胶原蛋白开始增生，再过几天之后才会慢慢看到紧实的效果。这也是为什么很多上了年纪的人，做完电波拉皮之后回去感觉做了像是没做，年纪很大的人反应还会再慢一点。

向婴儿肥、副乳、蝴蝶袖、啤酒肚说再见

微波拉皮最受欢迎的功能，就是可以修饰脸型。像是如果你有婴儿肥和脂肪比较厚的地方，就可以利用它来燃脂，修出一个美丽的小脸。如果你是咬肌比较肥厚，它也可以和肉毒杆菌搭配来让咬肌变小，把你的下巴修出一个漂亮的角度。还有上了年纪的人在耳朵前后常常会有一大块的脂肪堆积，靠普通的方法根本瘦不到那里，现在也可以利用无痛电波拉皮来消脂。

如果是30岁左右的女生想要做微波拉皮雕塑脸型，只要脂肪不是太多，通常做1～2次就会看得到效果。年轻人通常只要做下半脸就好，上了年纪的人就要做全脸。

微波拉皮还有很多让人意想不到的神奇之处，例如它还可以用来消蝴蝶袖、副乳、啤酒肚、产后水肿，甚至改善抽脂手术后留下来的凹凸不平。做过抽脂手术的人，几乎都会留下凹凸不平的痕迹。抽脂虽然是把脂肪抽掉，但是很多人抽完之后生活习惯没有跟着改变就还是会复胖，这是因为脂肪的体积可以从很小变成超大，即使抽掉再多脂肪，你剩下来的脂肪还是会被你养胖。